

みどり薬局 薬剤師

伊藤 太一 Taichi Itou

■インフルエンザの薬について

これからの季節、インフルエンザの薬を服用する方も多いと思います。薬局で調剤されるインフルエンザの薬（医師の処方のもと）には内服薬、吸入薬があります。感染後48時間以内の服用で効果が高いので、薬をもらったらなるべく早く飲むことが大切です。また、5日間続けて飲むようにと出されることが多いです。普通は服用後2、3日たつと熱がだんだん下がりはじめてきます。「熱が下がったからもう飲むのをやめました」ということをよく聞きます。確かに熱も下がり、体も少し楽になつたら、飲むのをためらってしまふこともあるかもしれません。



けれども、この段階ではウイルスはまだ体の中にくすぶっていることが多いのです。ウイルスをやっつけてしまうことが大切なので、副作用がない限りは、きちんと最後まで飲みきることが大切です。吸入の薬は1回限りのものと5日間続けるものがあります。呼吸は普段は無意識にしていることなので、口で吸うのは意外と難しいようです。小さいお子さんには、吸うことを「ジュースをストローで飲むようにスウツと吸ってね」といつてあげるとわかりやすいかもしれません。

みどり診療所

所長 宮崎 武文

■ピロリ菌の検査について

ここ最近、胃がんや胃潰瘍の原因としてピロリ菌が話題となっていますが、ピロリ菌感染の有無を調べる検査には血液や尿を用いる方法、内視鏡（胃カメラ）を必要とする検査法、特殊な薬を飲んでから息を吐いて調べる方法など色々あります。いずれの検査も内視鏡検査で胃炎や胃潰瘍などの診断がついている場合のみ保険適応となります。（診断がついていない方が検査する場合は全額自己負担となります）当院でも胃内視鏡検査を行っておりますのでピロリ菌が心配な方は一度外来で御相談下さい。

■インフルエンザの予防接種について

引き続きインフルエンザの予防接種を行っております。小児（1歳～中学生まで）や高齢者（65歳以上）の公費助成対象期間は1月31日までとなっておりますので接種を希望される方は早目の接種をお願いいたします。  
【整形外来のお知らせ】  
1月は10日（金）、24日（金）となります。  
【休診のお知らせ】  
毎週火曜日の午後は研修のため休診とさせていただきます。

「新年の抱負」



関 塚田 夢人さん

あけましておめでとうございます！  
塚田夢人です。国有林の七ヶ宿森林事務所（昔の営林署の担当区）で森林官をしています。私の主な仕事は、水守の郷しちかしゆく源流部を守り、森林をより良い状態で維持すること。担当区域は町の4割ほどを占めており、地味ながらもとても大切な役割だと自負しています。緑と白のひとときを目立つ車で町内を走っていますので、見かけたら「おつ、頑張ってるな」とほほ笑んでいただけると嬉しいです。

七ヶ宿に来て、あいさつ回りの後の初仕事は関小学校入学式への来賓出席でした。これが私の森林官デビューということもあり、おそらく新年生の誰よりも緊張していたことでしょう。そして9カ月…。仕事は一通りこなしましたが、せっかく地域のつながりが強い七ヶ宿なので、もっと地域と関わりたいと思うようになりました。  
近年、国有林では民有林と一体的に手入れすることを始めました。また、仙台市などでは以前から環境教育やイベントも行っています。今年はこの七ヶ宿で何か形の残る貢献が出来たら良いなと考えているので、アイディアをお持ちの方は是非御一報を！  
家は職場の奥の部屋です。仕事でもプライベートでも、昼でも夜でも気兼ねなく声をかけてください！  
次回は阿部紀子さん（湯原）にリレーされます。

けんこひろば

保健センター通信

☎37-2331

〈予防接種〉小児用肺炎球菌ワクチンの切り替えについて

11月より小児の肺炎球菌感染症の定期予防接種について変更がありました。これまでの沈降7価肺炎球菌結合型ワクチンから沈降13価肺炎球菌結合型ワクチンに変更となりました。  
また、標準的な接種年齢である生後2か月以上7か月未満で接種を開始したお子さんは追加接種を初回3回目から60日以上の間隔をおいた後であつて、生後12か月に至った日以降に1回行うこととなりました。  
小児用肺炎球菌の予防接種に関しまして、ご不明な点がある方はかかりつけ医とご相談のうえ接種してください。



むし歯なしの金メダル！



12月に実施した3歳児健康診査でのむし歯なしさんは、佐野鈴之助くん（瀬見原）・渡部桜羽ちゃん（瀬見原）でした。おめでとう！

お知らせ

- 母子手帳の交付  
母子手帳を交付する際は、一緒に妊婦健康診査を助成するための受診票などをお渡しするほか、妊娠期の過ごし方や各種教室の紹介などを行います。  
来所された方をお待たせしないよう、事前に書類を準備いたします。あらかじめ電話連絡のご協力をお願いします。
- このころの相談  
専門医によるカウンセリング等を行っています。本格的な精神疾患から、ちょっとしたストレスまで幅広く対応しています。
- 実施日 1月10日（金）
- 申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。

健康相談

- お子さんからお年寄りまでの健康相談、栄養相談に保健師、栄養士が対応いたします。健診結果の相談や貯健手帳の相談にも応じます。
- 申込み 事前に予約が必要です。保健センターまでご連絡ください。
- 日 時 1月22日（水） 午後1時30分より
- 場 所 保健センター
- 内 容 体調改善運動・筋肉トレーニングなど
- 講 師 フィットネスインストラクター 八巻 美奈子 氏
- 持ち物 飲み物、上着、バスタオル
- その他 予約は不要です。
- 女性の健康相談  
女性医師が、女性の健康増進に関する相談、思春期や更年期の身体的・精神的不調、家庭や職場でのストレス等で悩んでいる女性の相談に応じます。
- 開催日 2月1日（土）
- 場 所 大河原町（詳細は予約時にお伝えします。）
- 予約先 090（5840）1993  
宮城県女医会 受付時間：土日祝日を除く午前9時～午後5時まで